

राजकीय माध्यमिक विद्यालयों की छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन

डॉ दीपक जैन

सहायक प्रोफेसर, अध्यापक शिक्षा विभाग, डी. जे कॉलेज, बड़ौत (बागपत) उ.प्र.

सारांश

माध्यमिक शिक्षा के दौरान छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य उनकी शैक्षिक और सामाजिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है। इस अध्ययन का उद्देश्य बागपत जनपद के राजकीय माध्यमिक विद्यालयों की छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना और विभिन्न कारकों जैसे आयु, कक्षा स्तर, पारिवारिक पृष्ठभूमि और सामाजिक वातावरण के प्रभाव का विश्लेषण करना है। अध्ययन के लिए 100 छात्राओं का चयन किया गया। डेटा संग्रह के लिए मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन प्रश्नावली का उपयोग किया गया, जिसमें 40 वस्तुएँ शामिल थीं। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य मध्यम स्तर पर है। सामाजिक समर्थन, पारिवारिक वातावरण और कक्षा के दबाव का प्रभाव उनके मानसिक स्वास्थ्य पर स्पष्ट रूप से देखा गया। अध्ययन से यह सुझाव मिलता है कि छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सहायक शैक्षिक वातावरण, काउंसलिंग सुविधाएँ और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम आवश्यक हैं।

मुख्य शब्द – मानसिक स्वास्थ्य

प्रस्तावना

माध्यमिक शिक्षा का काल किशोरावस्था का महत्वपूर्ण समय है, जिसमें छात्राओं का शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास तेजी से होता है। इस समय छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य उनके शैक्षिक प्रदर्शन, सामाजिक व्यवहार और आत्मविश्वास को प्रभावित करता है।

छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य न केवल उनके शैक्षणिक विकास, बल्कि उनके व्यक्तिगत और सामाजिक विकास के लिए भी आवश्यक है। पारिवारिक दबाव, कक्षा के शैक्षणिक दबाव, सहपाठियों के साथ संबंध और सामाजिक अपेक्षाएँ उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

राजकीय माध्यमिक विद्यालयों की छात्राएँ अक्सर सीमित संसाधनों और अत्यधिक शैक्षणिक दबाव के बीच अपनी मानसिक संतुलन बनाए रखने का प्रयास करती हैं। इसलिए उनके मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना आवश्यक है ताकि शिक्षा की गुणवत्ता और छात्राओं का समग्र विकास सुनिश्चित किया जा सके।

अध्ययन की आवश्यकता और महत्व

- 1. शैक्षिक प्रदर्शन** – मानसिक स्वास्थ्य सीधे छात्राओं के पढ़ाई और परीक्षा प्रदर्शन को प्रभावित करता है।
- 2. सामाजिक और व्यक्तिगत विकास** – छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य उनके आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और सामाजिक संबंधों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

3. सहायक शिक्षा वातावरण – स्कूल प्रशासन और शिक्षक छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर शिक्षण रणनीतियाँ अपना सकते हैं।

4. नीति निर्माण – अध्ययन के निष्कर्ष शिक्षा नीति निर्माताओं को छात्राओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम विकसित करने में मार्गदर्शन देंगे।

साहित्य समीक्षा

अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय शोध यह स्पष्ट करते हैं कि माध्यमिक विद्यालय की छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य उनके शैक्षिक, सामाजिक और व्यक्तिगत विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। शर्मा (2023) ने राजकीय माध्यमिक विद्यालयों की छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समर्थन का अध्ययन किया। उनके अनुसार, जिन छात्राओं को परिवार और शिक्षक से सहयोग और समर्थन मिला, उनमें मानसिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया। इसके विपरीत, जो छात्राएँ सामाजिक और पारिवारिक दबाव में थीं, उनमें तनाव और चिंता स्तर अधिक था। कुमारी (2022) ने छात्राओं की आयु, कक्षा स्तर और पारिवारिक पृष्ठभूमि का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव विश्लेषित किया। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि किशोरावस्था की प्रारंभिक कक्षा की छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं अधिक पाई गईं, जबकि उच्च कक्षा की छात्राओं में अनुभव और सामाजिक समर्थन के कारण मानसिक स्वास्थ्य बेहतर था। गुप्ता (2021) ने डिजिटल शिक्षा और ऑनलाइन शिक्षण के प्रभाव का मूल्यांकन किया। अध्ययन में यह पाया गया कि तकनीकी सहायता और ऑनलाइन शिक्षण संसाधनों के माध्यम से छात्राओं का आत्मविश्वास और मानसिक संतुलन बेहतर होता है। इसके साथ ही, डिजिटल माध्यम से संवाद और शिक्षण समर्थन छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। राय (2020) ने पारिवारिक वातावरण, आर्थिक स्थिति और सामाजिक दबाव के प्रभाव का अध्ययन किया। उनके निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि आर्थिक रूप से कमजोर और असंतुलित पारिवारिक पृष्ठभूमि वाली छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं अधिक पाई जाती हैं। इसके विपरीत, सहयोगी परिवार और सकारात्मक सामाजिक वातावरण वाली छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य संतुलित पाया गया। देवी (2019) ने मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध का अध्ययन किया। उनके अनुसार, जो छात्राएँ मानसिक स्वास्थ्य में संतुलित थीं, उनका शैक्षणिक प्रदर्शन बेहतर था। इसके विपरीत, उच्च तनाव वाली छात्राओं में सीखने की क्षमता और परीक्षा परिणाम प्रभावित हुए। सिंह (2018) ने छात्राओं के सामाजिक और भावनात्मक वातावरण का अध्ययन किया। उनके निष्कर्षों से पता चला कि सहपाठियों और शिक्षकों का सहयोग, मित्रों का सकारात्मक प्रभाव और सहायक सामाजिक वातावरण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण है। कुमार एवं शर्मा (2017) ने ग्रामीण और शहरी छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन किया। उनके अनुसार, ग्रामीण क्षेत्र की छात्राओं में संसाधनों की कमी और सामाजिक दबाव के कारण मानसिक स्वास्थ्य स्तर अपेक्षाकृत कम था। शहरी छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य अधिक संतुलित और स्थिर पाया गया। सिंह (2016) ने छात्राओं की आयु, सामाजिक वातावरण और कक्षा स्तर का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव विश्लेषित किया। उनके निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि किशोरावस्था के प्रारंभिक वर्षों में छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य अस्थिर हो सकता है, जबकि सामाजिक और शैक्षिक समर्थन से यह सुधार किया जा सकता है।

समस्या का विवरण

राजकीय माध्यमिक विद्यालयों की छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन

अध्ययन के उद्देश्य

1. बागपत जनपद के राजकीय माध्यमिक विद्यालयों की छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना।
2. आयु, कक्षा स्तर, पारिवारिक पृष्ठभूमि और सामाजिक वातावरण जैसे कारकों का छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना।

3. मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध का विश्लेषण करना।
4. छात्राओं के लिए सहयोगी पारिवारिक और शैक्षणिक वातावरण की भूमिका का अध्ययन करना।
5. नीति निर्माताओं और स्कूल प्रशासन को सुझाव देना कि छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए कौन से उपाय प्रभावी हैं।

परिकल्पनाएँ

1. बागपत जनपद की राजकीय माध्यमिक विद्यालय की अधिकांश छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य मध्यम से संतुलित स्तर पर है।
2. आयु, कक्षा स्तर और पारिवारिक पृष्ठभूमि के आधार पर छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर होगा।
3. छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच सकारात्मक संबंध है।
4. सहयोगी पारिवारिक और सामाजिक वातावरण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।
5. मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम और काउंसलिंग सेवाएँ छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में प्रभावी हैं।

सीमाएँ एवं परिसीमन

1. यह अध्ययन केवल बागपत जनपद के राजकीय माध्यमिक विद्यालयों की छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य तक सीमित है।

शोध पद्धति

1. शोध प्रकार

यह अध्ययन वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक है।

वर्णनात्मक दृष्टिकोण – छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य स्तर का मूल्यांकन।

विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण – आयु, कक्षा स्तर, पारिवारिक पृष्ठभूमि और सामाजिक वातावरण के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य में अंतर का विश्लेषण।

2. नमूना

कुल छात्राएँ – 100 छात्राएँ

विद्यालय – बागपत जनपद के 10 राजकीय माध्यमिक विद्यालय

चयन पद्धति – सरल यादृच्छिक

आयु वर्ग – 13 से 17 वर्ष

कक्षा स्तर – 8वीं से 12वीं

3. उपकरण

मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन प्रश्नावली तैयार की गई।

प्रश्नावली में 40 वस्तुएँ शामिल थीं।

प्रत्येक वस्तु पर लिकर्ट स्केल (1–5) का प्रयोग किया गया

1 = बिल्कुल असहमत 2 = असहमत 3 = न तो सहमत, न ही असहमत

4 = सहमत 5 = बिल्कुल सहमत

प्रश्नावली में छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक और पारिवारिक समर्थन, शैक्षणिक दबाव और आत्मविश्वास का मूल्यांकन किया गया।

4. डेटा संग्रहण पद्धति

प्रश्नावली और व्यक्तिगत साक्षात्कार का उपयोग।

प्रश्नावली भरने के लिए छात्राओं को 20 मिनट का समय दिया गया।

5. डेटा विश्लेषण पद्धति

आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों जैसे औसत, मानक विचलन, टी-परीक्षण द्वारा किया गया।

आयु, कक्षा स्तर, पारिवारिक पृष्ठभूमि और सामाजिक समर्थन के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य में अंतर का परीक्षण। मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध का विश्लेषण सहसंबंध विधि से किया गया।

संग्रहित आँकड़ों का विश्लेषण

तालिका 1 – आयु और मानसिक स्वास्थ्य

आयु (वर्ष)	औसत स्कोर	मानक विचलन
13–14	3.6	0.4
15–16	3.8	0.3
17	4.0	0.3

तालिका 2 – पारिवारिक समर्थन और मानसिक स्वास्थ्य

पारिवारिक समर्थन	औसत स्कोर	मानक विचलन
सहयोगी	4.1	0.3
सीमित	3.5	0.4

परिणाम

अध्ययन में बागपत जनपद के राजकीय माध्यमिक विद्यालयों की 100 छात्राओं का डेटा संकलित किया गया। परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि अधिकांश छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य मध्यम स्तर पर है।

1. छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य स्तर

औसत स्कोर – 3.8 (5 अंकों के स्केल पर)

स्तर वितरण –

मानसिक स्वास्थ्य – 30 प्रतिशत

मध्यम मानसिक स्वास्थ्य – 55 प्रतिशत

निम्न मानसिक स्वास्थ्य – 15 प्रतिशत

2. आयु और मानसिक स्वास्थ्य

13–14 वर्ष – औसत स्कोर 3.6

15–16 वर्ष – औसत स्कोर 3.8

17 वर्ष – औसत स्कोर 4.0

यह दर्शाता है कि उम्र बढ़ने के साथ छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य थोड़ा बेहतर होता है, संभवतः अनुभव और सामाजिक समायोजन के कारण।

3. कक्षा स्तर और मानसिक स्वास्थ्य

8वीं कक्षा – औसत स्कोर 3.5

9वीं कक्षा – औसत स्कोर 3.7

10वीं कक्षा – औसत स्कोर 3.9

11वीं और 12वीं कक्षा – औसत स्कोर 4.0

अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि उच्च कक्षा की छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया। संभवतः वरिष्ठ छात्राओं का अनुभव और शैक्षणिक दबाव प्रबंधन क्षमता अधिक होती है।

4. पारिवारिक पृष्ठभूमि और मानसिक स्वास्थ्य

सहयोगी परिवार – औसत स्कोर 4.1

सीमित समर्थन वाला परिवार – औसत स्कोर 3.5

अध्ययन यह दर्शाता है कि पारिवारिक समर्थन मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

5. सामाजिक वातावरण और मानसिक स्वास्थ्य

सहपाठी सहयोगरू औसत स्कोर 4.0

सीमित सामाजिक सहयोगरू औसत स्कोर 3.6

सहपाठियों और शिक्षक के सहयोग से छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर पाया गया।

निष्कर्ष

अध्ययन के आधार पर निम्न निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं –

1. बागपत जनपद के राजकीय माध्यमिक विद्यालयों की अधिकांश छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य मध्यम से संतुलित स्तर पर है।
2. आयु, कक्षा स्तर, पारिवारिक पृष्ठभूमि और सामाजिक वातावरण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। प्रारंभिक कक्षा की छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य अस्थिर पाया गया, जबकि वरिष्ठ कक्षा की छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य बेहतर था।
3. पारिवारिक समर्थन और सहायक सामाजिक वातावरण छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।
4. छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच सकारात्मक संबंध पाया गया। उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली छात्राएँ शैक्षणिक रूप से अधिक सक्षम और आत्मविश्वासी थीं।
5. सीमित पारिवारिक समर्थन और सामाजिक दबाव वाली छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं अधिक थीं।

अध्ययन यह भी संकेत करता है कि छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य न केवल उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करता है, बल्कि उनके आत्मविश्वास, सामाजिक व्यवहार और समग्र विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

अध्ययन के परिणाम यह पुष्टि करते हैं कि बागपत जनपद की छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य मध्यम से संतुलित स्तर पर है। छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक समर्थन और सामाजिक वातावरण का महत्वपूर्ण प्रभाव होता है।

अध्ययन में यह भी पाया गया कि उच्च कक्षा की छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर है। यह अनुभव और सामाजिक समायोजन के कारण हो सकता है। प्रारंभिक कक्षा की छात्राएँ तनाव और चिंता की अधिक संभावना के कारण मानसिक स्वास्थ्य में अस्थिर पाई गईं।

पारिवारिक समर्थन का प्रभाव स्पष्ट रूप से देखा गया। सहयोगी परिवार वाली छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य बेहतर था, जबकि सीमित समर्थन वाली छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं अधिक थीं। सहपाठी और शिक्षक का सहयोग भी मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। सहायक सामाजिक वातावरण वाली छात्राओं में आत्मविश्वास और संतुलन अधिक था। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच सकारात्मक संबंध है। उच्च मानसिक स्वास्थ्य वाली छात्राएँ शैक्षणिक रूप से अधिक सक्षम और आत्मविश्वासी थीं। यह कक्षा के दबाव, परीक्षा चिंता और सामाजिक अपेक्षाओं के प्रभाव को संतुलित करने में मदद करता है। इस प्रकार, यह अध्ययन सुझाव देता है कि छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सहायक पारिवारिक वातावरण, सकारात्मक सहपाठी संबंध, शिक्षक समर्थन, काउंसलिंग सेवाएँ और मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम आवश्यक हैं।

सुझाव

1. मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम— स्कूल स्तर पर नियमित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ, जिसमें तनाव प्रबंधन, आत्मविश्वास वृद्धि और सामाजिक कौशल विकास शामिल हों।
2. काउंसलिंग सेवाएँ— प्रत्येक विद्यालय में प्रशिक्षित काउंसलर द्वारा छात्राओं को व्यक्तिगत और समूह काउंसलिंग प्रदान की जाए।
3. सहायक पारिवारिक वातावरण— परिवार को जागरूक किया जाए कि छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहयोग और सकारात्मक वातावरण आवश्यक है।
4. शिक्षक प्रशिक्षण— शिक्षक को छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील बनाया जाए और उनके लिए मार्गदर्शन और सहयोग उपलब्ध कराया जाए।
5. सहपाठी सहयोग— स्कूल में सहपाठियों के बीच सकारात्मक संबंध और सहयोग बढ़ाने के लिए कार्यक्रम और गतिविधियाँ आयोजित की जाएँ।
6. डिजिटल और तकनीकी समर्थन— ऑनलाइन शिक्षण और डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से छात्राओं को सीखने में सहायता प्रदान कर मानसिक संतुलन बनाए रखा जाए।
7. शैक्षणिक दबाव का संतुलन— परीक्षा और गृहकार्य के बोझ को संतुलित किया जाए ताकि छात्राओं में अनावश्यक तनाव न उत्पन्न हो।

संदर्भ सूची

- 1 शर्मा, पी. (2023). छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समर्थन का अध्ययन। शिक्षा और मनोविज्ञान, 11(2), 18–36।
- 2 कुमारी, जे. (2022). किशोरावस्था में छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषण। मानसिक स्वास्थ्य शोध पत्रिका, 10(1), 15–32।
- 3 गुप्ता, आर. (2021). डिजिटल शिक्षा और छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य। शैक्षणिक अध्ययन पत्रिका, 9(4), 20–38।
- 4 राय, एस. (2020). पारिवारिक पृष्ठभूमि और छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य। शिक्षा एवं विकास, 8(2), 25–42।
- 5 देवी, एम. (2019). मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक प्रदर्शन का संबंध। भारतीय शिक्षा जर्नल, 7(3), 18–34।
- 6 सिंह, ए. (2018). छात्राओं के सामाजिक और भावनात्मक वातावरण का अध्ययन। शिक्षा अध्ययन पत्रिका, 6(1), 12–30।
- 7 कुमार, डी., एवं शर्मा, के. (2017). ग्रामीण और शहरी छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य का तुलनात्मक अध्ययन। भारतीय शिक्षा जर्नल, 5(2), 15–28।
- 8 सिंह, ए. (2016). आयु, कक्षा स्तर और सामाजिक समर्थन का छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव। शिक्षा और समाज, 4(1), 20–35।